本当の「勉強法」を知りたくないか？

とらますく(佐藤知宏) 著
※この文書を、著者の許可なく不正使用することを固く禁じます

『目次』

前書き：プロローグ p5

第一章：正しい勉強法の概要 p9

使えない勉強法 p9

枝葉末節論に終始する

単なる自己啓発である

正しい勉強法 p11

当たり前の勉強法

さらなる勉強の本質

本書の展望 p14

第二章：勉強法理論 p16

勉強法の理論 p16

勉強法を表す理論式

勉強法の展望

第三章：時間 p19

時間の分析 p19

所要時間 p19

本来のあり方

マイペースが可能

持ち時間 p23

現実的なあり方

マイペースの愚

時間コントロールのコツ p26

明確に決定する

熟成期間 1/5 ルール

第四章：勉強量 p29

勉強量の分析 p29

勉強量の決定 p30

教材単位で決める

隅から隅まで

量決定のお作法 1

量決定のお作法 2

勉強量に伴うべき質 p37

実行に移すにあたって p38

セットを用意する

理論式にあてはめる

勉強量と試験の関係 p41

試験問題に対する心構え

試験に必ず合格する方法

第五章：意志 p45

意志の分析 p45

意志の根源 p46

意志を持つということ

勉強は楽しいものか

現実的な話

勉強することの意義 p49

よりよく稼ぎ、生きるため

教養や学問を身につけるため

後悔先に立たず

強制されるのも一つの手 p53

第六章：スペック p55

スペックの分析 p55

勉強に関わるスペック p56

理解力

暗記力

継続力

応用力

勉強のスペックのまとめ p60

スペックの考え方 p61

スペックの評価法

スペックの優劣

スペックの限界

第七章：手法理論 p66
手法の分析 p66
手法の理論 p67
手法理論 1
手法理論 2
まとめ

第八章：理解法 p71
理解に関する心構え p71
理解するということ p72
理解するとはどういうことか
理解することの特徴 1
理解することの特徴 2
理解を助ける手法 1～順番～ p78
知識間のギャップを埋める
目をつぶって先に進む
理解を助ける手法 2～繋がり～ p82
パーツに分解する
具体例や卑近な例に置き換える
図・絵・表などを利用する
手を動かす
理解の指標 p87

第九章：暗記法 p90
暗記に関する心構え p90
暗記するということ p91
はじめに
暗記するとはどういうことか
暗記することの特徴
暗記を助ける手法 1～注意～ p96
注意が向く
注意を向ける
暗記を助ける手法 2～反復～ p100
暗記を助ける手法 3～理解～ p100
知識同士を関連づける
既にある知識と関連づける
語呂合わせ
その他
暗記を助ける手法 4～想起～ p107
暗記の指標 p108

第十章：継続法 p111
継続に関する心構え p111
継続するということ p112
継続するとはどういうことか
継続することの特徴 1
継続することの特徴 2
まず継続する方法 p114
既成事実をつくる
全体像から把握する
こまめにゴールを設定する
うまく継続する方法 1～時間～ p120
時間コントロールの原則
時間コントロールの工夫
うまく継続する方法 2～反復～ p122
反復の有用性
反復のポイント
反復のモデル

第十一章：応用法 p131
応用に関する心構え p131
応用するということ p133
応用するとはどういうことか
応用することの特徴
応用を助ける手法 1～土台強化～ p137
応用を助ける手法 2～情報処理～ p138
スピードを身につける手法 p141
スピードについて
反射でできるものを増やす
小技を身につける
制限時間内に済ます訓練

第十二章：インプット p146
インプットとは p146
インプットと x 軸の交わり p146
インプットにおける心掛け p147
系統的な学習
マクロの視点
ミクロの視点
インプットの場の利用法 p152
系統講義を受ける
自力で教材を読む

第十三章：アウトプット p155
アウトプットとは p155
アウトプットと x 軸の交わり p155
はじめに
アウトプットしながら応用する
アウトプットしながら理解する
アウトプットしながら暗記する
アウトプットにおける心掛け p160
アウトプットの場の利用法 p161
問題集を解く
確認試験を受ける
模擬試験を受ける
解答法 p166
解答に対する心構え
解答法を身につける手法
論述式解答のポイント
その他のポイント

第十四章：インプット＆アウトプット p177
インプット＆アウトプットとは p177
勉強法 y 軸のマネジメント p177
教材の選び方の捕捉 p179

第十五章：総合論 p181
勉強法総合論 p181
勉強のエッセンス p181
系統的な勉強
独学のスピリット

第十六章：付録 p186
付録について p186
頭のよさ p186
本当の頭のよさ
倫理にあてはめる
少しだけの意識
限界を知ること p190
知能行動 p192

後書き：エピローグ p194

『プロローグ』

「たった〇ヶ月で、偏差値 30 アップ！」、「勉強しないで、〇〇に合格！」、「一日〇分の勉強だけで、あっという間に天才に！」、「こんなに楽な勉強法があった！」・・・

巷には入学試験の勉強にせよ、資格の勉強にせよ、あまりに膨大で多様な「勉強法」が出回っています。しかし、ここでふと冷静に考えてみてください。**これまで、頭数だけは豊富にあった「勉強法」の中で、その触れ込みに偽りなく、本当に本質を捉え、世のため人のために役立ったものがあったでしょうか？**

「学業成績を上げたい」と思う人達は、それらの「勉強法」の恩恵にあやかろうとしますが、残念な話、ほとんどの場合徒労に終わってしまいます。実際に手を出してみて、全く効果がなかったという経験をした人も多くいるでしょう。また、世の「本当の成績優秀者」にアンケートでもとってみてください。「それらの勉強法を知ったおかげで、昔はバカだったのに今は成績優秀になれました」などという人はまず存在しないでしょう。そんな人が存在するのは、その勉強法の広告欄の中（すなわちサクラ）だけです。

ここからわかることは、こうした**「いわゆる勉強法」のほとんどは、インチキな「まやかし」に過ぎない**ということです。これは、「ダイエット法」などと同じ理屈です。明らかに虫の良すぎる手法でも、「こんな工夫をすれば、すぐ驚くような効果が現れますよ」という甘い言葉で誘惑し、目新しい手法や小手先のテクニックを提言すれば、いとも簡単に庶民を食い物にできるのです。それを裏付けるかのように、物によって主張はてんでバラバラです。例えば、「丸暗記から始めろ」というものから、「暗記は絶対にするな」などというものまであります。こんな支離滅裂なことになっている時点で、信用に値するはずがありません。いくら人を幻惑しても、嘘が嘘であることに変わりはないのです。

このような茶番劇には、いい加減に終止符を打つべきです。皆さんも、多少の辛さは覚悟する代わりに、**本質を捉えた「本物の勉強法」**をそろそろ求めているのではないでしょうか。本書は、その要求に最大限お応えできるような、「まやかし」とは正反対に位置する「勉強法」の本を目指そうと思っています。

それでは、本当に社会や人のためになる「本物の勉強法」が捉えているべき「本質」とはいったいどんなものでしょうか。それは、本書を根底で支える二つのポリシーに通じます。

第一に、**「当たり前の勉強法」を改めてきちんと整理し直す**ということです。

前述の通り、成績優秀者は、「特殊な秘密の勉強法」を知っているから優秀になったわけでは、決してありません。彼等を成績優秀にした根本的な原動力は、「正しい勉強法」を実践しているということだけです。そして、この「正しい勉強法」は、驚くほど当たり前、かつシンプルなものです。古来より人類が培ってきた「正攻法」と呼べる勉強法は、いつの時代になっても変わることはありません。例えば、理解しなければならないものは理解しなければならないし、暗記しなければならないものは暗記しなければなりません。そん

なことはわかりきっている話です。

それでは、「正しい勉強法」は「わかりきっている」から、もはや目を向ける価値がないのでしょうか。答えは否です。自問自答してみてください。皆さんは、その「わかりきった勉強法」を本当に正しく把握し、実践できているでしょうか？そんなに「わかりきっている」なら、それを人に説明できるでしょうか？そう問われてみると、「超優秀」なごく一握りの人を除いて、ほとんどの人が言葉に詰まるに違いありません。つまり、「わかりきったつもり」になっているだけなのです。**「そこに当たり前の勉強法がある」ということは感覚的にはわかっていても、実はその本体をしっかりとは知らない**のです。「正しい勉強法」は既に知り尽くされたもので、もはや確認の必要がないなどというのは、大きな幻想に他なりません。

こうした状況となっている最大の原因は、「正しい勉強法」が主に「耳学問」であることです。「正しい勉強法」を立派な「学問」のように系統的にまとめることは大変難しく、学校や塾で勉強していく過程で、ちょくちょく「語呂合わせを活用して暗記しましょう」とか「これはこう考えるとよくわかる」とかいった助言を受けることはあっても、それらのノウハウがストーリー性をもって提示されることがありません。よって、それらの断片的な情報だけを頼りに、経験的に体で覚えていくしかないのです。結果として、ほとんどの人はその正体を完全には把握できないまま終わってしまいます。当然、それ故に多くの人は「成績優秀者」となりえないわけです。

この事実を、やすやすと看過するわけにはいきません。一見「当たり前」でありながら、実情は全くそうでない勉強法を、今一度改めて整理し直すということは、唯一無二の「本質」を捉えているといえるでしょう。

第二に、**「発展的、革新的な勉強」にも通用する**ということです。

これまでは「普通に、学業成績が優秀になる」という枠組みの中での話でした。しかし、もう一つ忘れてはいけないのが、「成績優秀になった後」の話です。良い成績を修めることだけが目標なら、前述の「当たり前の勉強法」は十分すぎる役割を果たします。しかし、裏を返すと、それはあくまで「学問の初歩中の初歩」に過ぎないということも事実です。

私達は、しばしば「決められた範囲を勉強してきて、試験で高得点をとる」ということさえできればいいと思いがちですが、それは「勉強」の本来の目的を見失っています。実際、人が社会生活において直面する問題のほとんどは、学校や塾から「教育課程」として用意された、型通りの勉強内容がこなせるだけでは解決できないはずです。そこには、「模範解答」のある勉強ではなく、問題提起から正解を導くまでの全てを自力で行わなければならない、真の意味での「勉強」が必要なのです。これは、最先端の学問研究をする人だけに当てはまる話ではありません。通常の仕事をこなすのだって、状況に応じた最適な判断と、優れたパフォーマンスを求められるのですから、本質的には同じことです。そして、この中から、新たな学問的発見をするとか、社会を変える起業や提言をするとかいった「発

展的、革新的な勉強」へと繋がるものが出てくるわけです。

ただし、それを扱うために、極めて高度な勉強法や専門的な学問分野の解説などを実用書レベルで行うことは不可能です。そこで、本書でできる最大限の範囲で「発展的、革新的な勉強」への示唆をすることを考えなければなりません。

その際、**一見逆説的なようですが、やはり「当たり前の正しい勉強法」を正しく分析することが最も近道**になるのです。その理由のヒントは、「普遍的な勉強法のエッセンス」は、どんな勉強のレベルにおいても全く同じだということです。例えば、「積み木」を想像してみてください。積み木は高く積めば積むほど崩れやすくなりますから、「100 段目の上に 101 段目を積む」という行為は、大変難しく高度なことです。しかし、そのノウハウは 2 段目の上に 3 段目を積むときと全く同じです。つまり、いずれの場合も、最も大事な原則は「既に積まれたもののバランスが崩れないように、真上に積み木を乗せる」ということであり、それ以上でもそれ以下でもありません。これと同様に、「当たり前の正しい勉強法」という初歩段階から習得できるエッセンスは、上級的な段階においても最も重要な方法論として通用するものなのです。

大事なことは、「当たり前の正しい勉強法」の会得に励む際に、「この延長線上に、発展的、革新的な勉強があるのだ」という意識を持つことです。**本書は、全体の構成の仕方に工夫を凝らし、以上の視点をしっかりと活かすことができるようにしてあります**。最後まで通読していただければ、きっとその巧妙な仕掛けに気がつくことでしょう。

これら二点の「本質」をしっかり捉えること、すなわち「当たり前の正しい勉強法」を徹底的に正しく分析し、そして発展性のあるように認識し直すことは、今も昔も変わらず大切なことであるはずです。しかし、思いを馳せてみれば、過去にそのような試みが本格的になされたことはほとんどありません。そして逆に、冒頭に挙げたような、真実から目を背けた「まやかしの勉強法」が跋扈する嘆かわしい結果となっています。

ある意味、「勉強」は「言語の習得」と同じで、日頃からそれと親しみ、しばしば誤りを繰り返し、様々な経験をしながら身につけていけばよいという考え方も一理あります。しかし、わけもわからず大海原をさまようよりは、もっと無駄なく、効率よく正しい方法論に習熟し、なるべく早く「勉強」の本当の楽しみや奥深さを発見できるように、**「羅針盤」となるものがあってもよい**のではないかと思います。

本書の狙いは、まさにそこにあります。**古今東西、普遍的に成績優秀者を成績優秀者たらしめてきた「正しい勉強法」の概観や基本ルールを、系統的にまとめるというチャレンジ**をするのです。この試みの結晶は、現時点で勉強が得意でない人はもちろん、既にそれなりに成績優秀である人にとっても、自分自身のブレない「勉強法」を確立するために、大きな恩恵をもたらすはずです。

本書は、最善の「勉強法」を求めている人々に向けて、**「未来永劫、人類が存続する限り通用する、家庭に一冊置いておいても決して損をしない勉強法のマニュアル」**を目指して

執筆しました。これをきっかけに、皆さんを取り巻く「勉強」や「教育」などをもう一度考えるようになっていただければ、これ以上の喜びはありません。

勉強に励む学生、社会人、そして教育者など、「勉強」にまつわる全ての人へ捧げます。

『第一章：正しい勉強法の概要』

＜使えない勉強法＞

前書きでも触れましたが、巷には量は膨大でありながら、利用価値には疑問符がつく勉強法が溢れています。それらはセンセーショナルに価値を謳う割には、全くもって「使えない」ことがほとんどです。逆に、こうした勉強法がダメな点を炙り出せば、それを反面教師にすることで正しい勉強法を考えることができます。そこで、まずはインチキ勉強法が「使えない」理由を分析してみましょう。

- 枝葉末節論に終始する
- 悪趣味な自己啓発である

〔枝葉末節論に終始する〕

「枝葉末節論に過ぎない」とは、すなわち**「物事の変化に本当に寄与する、中核部分を押さえていない」**ということです。例えば、「暗記法」を題材にすれば、それだけで立派に一冊の本としての体をなします。実際、そのような書籍はウンザリするほど書店に並べられているでしょう。しかし、一歩引いて考えてみれば、「暗記」だけで勉強の全てが解決するはずがありません。勉強の成果をあげるには、「暗記」に限らず、「理解」や「応用」といった様々な能力が、多面的・複合的に要求されます。さらには、それが「暗記法」の中でも「メイン」とはなりえない特殊な手法しか紹介していないのであれば、なおさら事態は悪化します。同様のことは「速読法」などといった類のものにも当てはまります。

当然、その内容自体が正しいと仮定しても、それだけではいつまで経っても根本的な学力を上昇させることはできません。喩えるなら、野球の投手を目指している人に、ちゃんとした体の造り方や直球の投げ方を教えずに、珍しい変化球の投げ方をアドバイスしているようなものです。これでは、本人にとって有効活用できないばかりか、かえって基本のフォームを乱し、成績を落とす原因にもなりかねません。

さて、「枝葉末節」といえば、前述のような意味を示すのが普通ですが、**「対象とするレベルが枝葉末節である」という場合もあります**。

例えば、「東大生が書いた」とか「有名予備校講師が書いた」という触れ込みがあると、一見信頼がおけそうなものです。しかし、それでも生じる問題点があります。それは、内容が多くの人のレベルと乖離しているということです。つまり、90 点を 95 点に上げるような勉強の工夫を、50 点の成績の人に教えるというような状況です。

さて、「東大生が書いた勉強ノウハウ」を読む人は、実際どのような人でしょうか？東大受験生だけでしょうか。それは違います。世の中には、東大に手の届くレベルでない人の方が圧倒的に多いのですから、むしろ、彼等が東大生の勉強法にあやかろうとしてそれを読むケースの方がずっと一般的なはずです。ここで、「東大生が書いた勉強ノウハウ」は、その東大生が自分自身の経験を結晶化した内容になっていますから、その内容が「東大レ

ベル」を見据えているがために、大半の読者にとって「崇高すぎる助言」がされることになってしまうのです。これは、先ほどの野球投手の話と同じく、まずクリアすべき段階を飛び越えて、本当の実力アップに寄与しない枝葉末節論に終始しているのと同じことです。成績不振者が抱えている「成績が悪い原因」は、そのような崇高なレベルの話ではなく、もっと原始的で基本的なレベルに存在するのです。

一般論として提示されるべき「勉強法」は、勉強が得意でない人から得意である人まで、普遍的に通用する根幹的なものでなければなりません。

全体像を把握していない、もしくは内容と対象者のレベルに乖離があるといったように、枝葉末節論に終始している「勉強法」は数多い。 仮にそれらの内容が正しいとしても、それだけでは根本的な学力の上昇はありえない。

〔悪趣味な自己啓発である〕

前項は、百歩譲って「内容は正しい」という仮定の下での話でした。しかし、大変悲しいことに、それに該当するのは世に出ている「勉強法」のほんの僅かに過ぎません。**残りの大半は、その正確性にも難がある**のです。例えば、オカルトまがいに「‘気’を利用する」とか、「ただ○○しているだけで、突然できるようになる」、「一日たった○分で、頭がよくなる」、「右脳を利用して云々」･･･といったようなものが代表的です。これ程ではないにしろ、まともに勉強ができる人が一目みればすぐに「胡散臭い」と判断できるものはたくさんあります。

これらに共通することは、結局は「趣味の悪い自己啓発」の域を出ないということです。脈絡もなく羅列的に「自分の能力を信じましょう」、「(間違えた部分には) ×ではなく○をつけましょう」･･･といった標語を並べ、各々に筆者の短観を述べていくスタイルは、まるっきり「自己啓発本」そのものです。「自己啓発本」の特徴といえば、「言いたい放題の玉石混合の標語を何百個も見てみて、ようやく自分にも適用できそうな助言が数個みつかる程度」というものです。これでは、「勉強法」を体得するにはあまりに効率が悪すぎます。**「勉強法」を読むことばかりに時間を取られ、肝心の「勉強法」はほとんど身につかない**のです。

実際、世間の成績上位者で「『悪趣味な自己啓発的勉強法』のおかげで優秀になれました」などという人はまず存在しません。それは、カリスマ投資家が書いた「投資の自己啓発本」を読んだからといって、その読者が皆大金持ちの投資家になれるわけがないと同じことです。どうしてもこれらを利用したいのであれば、単なる参考所見として「何か一つくらい使えるネタはないかな？」というつもりで読み流すくらいが、関の山といったところでしょう。

「悪趣味な自己啓発的勉強法」の多くは、物知らぬ庶民を餌食とするため、「非常識な方

法であるが故に、他人に差をつけられる」とか「楽に習得できる」、「簡単に合格できる」という謳い文句で売り出しています。さらにタチの悪い事に、最終的には、暗に著者が推薦するスクールや教材販売の勧誘に繋がっているケースが非常に多くあります。

本書は、そのようなインチキ臭い勉強法の真似事だけは絶対にしないということをポリシーに掲げています。幸い、筆者自身は「勉強法」をエサに商売しなければならない立場にはないので、中立的な目線からこれが実現できると思います。「まがい物」が出尽くした感のある今、全身全霊をもって「本物」に挑戦すべきだと考えます。

大半の「勉強法」は、内容がインチキな「悪趣味な自己啓発本」に準じる内容である。それらは参考所見としての利用価値しかなく、全てを真に受けるのはほとんど無駄である。

＜正しい勉強法＞

前節で「使えない勉強法」の欠陥がわかりました。では、本質をとらえた「使える勉強法」とはいったいどんなものでしょうか。もちろん、皆さんにとっての最優先事項であろう「成績が最短で上がる」ということははずせません。その一方で、「勉強の本質」という点では、もう一歩踏み込んだ視点も持っておくほうが賢明です。

- 当たり前の勉強法
- さらなる勉強の本質

〔当たり前の勉強法〕

前節で挙げた欠点のない勉強法を考えてみます。まず、「枝葉末節論に終始する」の反対は**「根幹を押さえている」**ということです。野球投手でいえば、「レアな変化球の投げ方の微妙なコツ」ではなく、「よい直球を投げられる体作りとフォーム作り」を押さえるということに相当します。当然、これは学業成績を根本的に、しかも最短で底上げする原動力となります。

そして、**「根幹を押さえている」ということは、すなわち「当たり前の勉強法」ということでもあります**。「なんだ」と思われるかもしれませんが、投手の例でも「よい直球を投げられる体作りとフォーム作り」とは、詰まるところ「地道な走りこみ、筋トレ、投げ込み」であったりするわけです。これと同様に、成績を上げたいなら、つべこべ言わずに理解や暗記はしなければならないのです。それは、確かに誰でもわかっている「当たり前」のことに違いありません。

ただし、「プロローグ」で述べた通り、それを見過ごしてしまうのは大きな誤りです。実情として、「当たり前の勉強法」の完全な把握ができている人は極めて少なく、**「当たり前」という認識は完全な盲点**となっています。その過信こそがほとんどの人にとって成績が伸びない主な原因なのです。「頑張らなきゃいけないとは思うが、どう頑張ったらいいかわからない」といった人もその典型例でしょう。

そして、「悪趣味な自己啓発」の反対は、**「系統的で理路整然としている」**ということです。

例えば、「数学」のような立派な「学問」を想像してみてください。「数」や「図形」といったような各単元は、脈絡もなく思いつきで並べ立てられているのではないはずです。それらは、混同されることなく順序良く配列され、内容も過不足なく、それら同士の関連性が一貫性を持ち、大きなストーリー性を持って編纂されています。逆に言うと、物事を真剣に学び、会得しようとするには、このような形でなければまともな方法論として通用しないのです。

勉強法も同じです。完全な「学問」とまではいかなくとも、なるべくそれに近い形式を実現してこそ、説得力があって、皆さんを納得させることができる勉強法となるのではないかと思います。

以上を踏まえ、「当たり前」の方法論でありながら、誰しもにとって明確にその体系をわかりやすくまとめるということが、本書の基本コンセプトになります。目新しいショッキングで革命的な手法を主張していくわけでは決してありません。

しかし、今まで、「当たり前」のことを、全ての人が「当たり前」と思えるように、そして、いつでも手にとって確認できるように、系統的に提示をする「勉強法」はありそうでなかったものです。その点では、むしろ「新しい」とも言えます。いわば**「故きをたずねて新しきを知る」、すなわち「温故知新」の気持ち**が込められているのです。

スポーツなどでもよく言われることですが、「当たり前のことを、当たり前のようにやる」ということが一番難しく、そして一流の必要十分条件でもあります。ですから、この段階をしっかり探究することで、必ずや勉強に関する新発見やブレイクスルーがあるはずです。それは、現時点で勉強が得意でない人はもちろんのこと、成績が優秀である人にとっても同様にあてはまります。

本質をとらえた「使える勉強法」とは、「当たり前の勉強法」のことである。それを、全ての人にとって明確に系統的にまとめたものが、一流の勉強への必要十分条件である。

〔さらなる勉強の本質〕

前項の「当たり前の勉強法」さえできれば、満足いく程に成績を上げるには十分ですし、逆に、それ以外の手段もありません。正しく実践できれば、全国上位に顔を出すくらいの成績だって現実味を帯びてきます。ただし、本質を捉えた「正しい勉強法」を提言する際に、それだけを目標にするというのも疑問符がつきます。

ただ勉強をするだけなら、インチキな勉強法でも多少は役目を果たしますし、成績を上げるだけならスパルタ教師の指示通りにしていればいいかもしれません。しかし、そこで

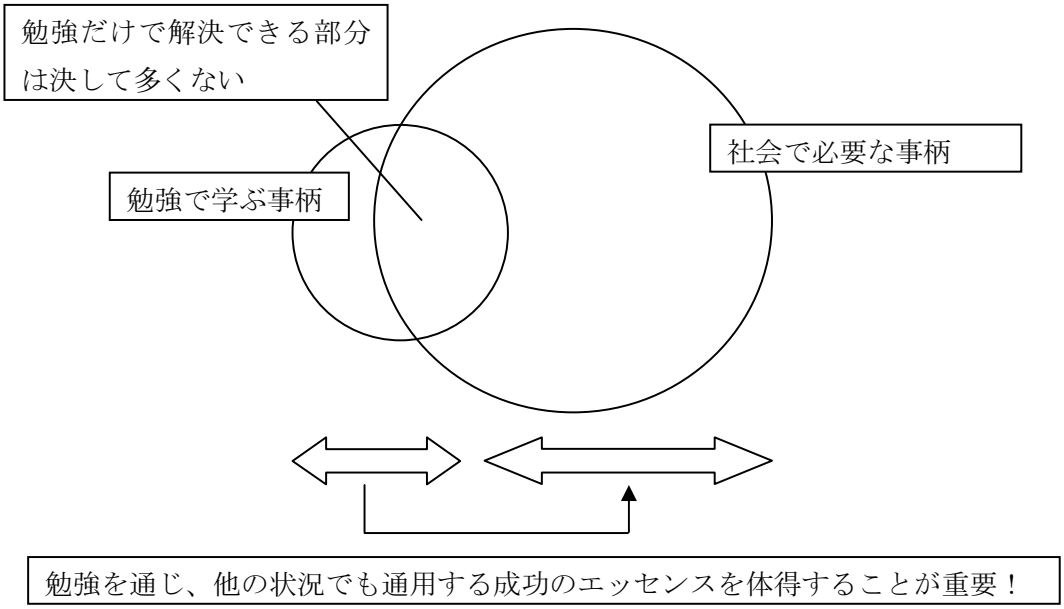
考えてみてください。勉強に興味が持てた、勉強が得意になってきた、そして○○を習得した、○○に合格した。それから皆さんはどうしますか？その次にどうしますか？

勉強は、あくまで手段であって目的ではありません。人生における長期的な真の目的を達成するためでなければ、意味がなくなってしまいます。「難関資格を取ったのに、食えない」とか、「難関校に合格したのに、落ちこぼれた」、「学歴だけは優れているが、てんで仕事ができない」といったことは、その最たる例です。

この事実を考えるにあたってキーポイントとなるのは、**「それまでにしてきた勉強」と「その先にある活動」との間における「ギャップ」**です。例えば、医師という職業で考えても、「医学だけ」の知識がありさえすればその職が務まるわけではありません。同様に、有名な進学校に入っても、受験勉強科目の内容が大人になってからの仕事等にそのまま役立つわけではありません。普段机に向かってやる勉強は、基礎的な土台として絶対不可欠なものですが、このように、それだけで世の中の万事が解決するということは、決してありえず、必ず現実世界における実務活動や未知の学問領域との間に「ギャップ」が存在するのです。

そして、**机上の勉強の実力に加えて「ギャップを埋める力」が伴って初めて、社会的な活躍ができる**わけです。例えば、何かしらの資格を有効活用して上手に稼いでいる人は、資格そのものの効能だけに頼らず、「頭」もよく使っています。「今、この資格保持者が必要とされている領域はどこか」、「顧客を獲得するにはどんなサービスを展開すべきか」、「さらに付加価値をつけるために、他に学ぶべきことはないか」･･･こうしたことを常に考え、自分の仕事に活かそうとしているはずです。つまり、勉強の成果としての資格そのものというより、その資格を取れただけの勉強ができる自分の能力の運用に長けているのです。

逆に言うと、**「正しい勉強法」は、勉強を通じてこのような力が同時についてくるようなものでなければなりません**。次図を参照してください。勉強に成功する過程において、将来のあらゆる状況でも通用するような**「成功のエッセンス」**を体得すべきなのです。



「プロローグ」で述べた通り、以上のことも本書におけるもう一つの重要なコンセプトになっています。ごちゃごちゃした適当な勉強や、他人による指示の完全な言いなりというのは、これとは全く無縁のものです。

「勉強の成功」を通じ、将来のあらゆる社会的状況においても通用する「成功のエッセンス」を体得することも、「正しい勉強法」の重要な役割である。

＜本書の展望＞

これまでのポイントに留意しながら、次章からいよいよ「勉強法」を扱っていきます。

さて、前節の内容を言い換えると、**「勉強」には、いわゆる「試験のための勉強」と、「頭がよくなる勉強」の二種類がある**ということになります。もちろん、両者とも本書の重要なコンセプトであるわけですが、二つの視点が混ざったスタンスで「勉強法」を語っていこうとすると、焦点がぼやけてわかりにくくなってしまうことも事実です。そこで本書では、**当面は前者、すなわち「試験のための勉強」をターゲットに据える**ことにします。

その理由は、第一に、皆さんがまず最も求めているのが、それであるからです。「どうせ同じ試験を受けるなら、最短で結果を出したい。受からなければ何も始まらない」と考える人が本書を手に取った人のうちの大多数を占めるはずです。綺麗ごとを語る前に、そのニーズには応えなければなりません。

そして第二に、「試験のための勉強」が正しくできるのなら「頭がよくなる勉強」の実践も難しくないからです。「プロローグ」でも述べましたが、「積み木」を重ねるのと同様に、「頭がよくなる勉強」は「試験のための勉強」の延長線上にあるものであり、そこで通用するエッセンスは根本的に共通しています。この両者は全く別物だと強弁する人もいます

が、それは誤りです。むしろ、**成功のノウハウがパターン化された「試験のための勉強」を通じて訓練をし、「頭がよくなる勉強」への踏み台とする**ほうが、ずっと効率が良いとさえ言えます。

さて、当面は「試験のための勉強」を見定める方針としても、完全に「片手落ち」のまま終わるわけにはいきません。そこで本書では、**「試験のための勉強」を扱っている最中に、その大きなストーリーが「頭がよくなる勉強」へのステップアップとなるような工夫**を施しました。そして、「勉強法」の最後の締めに、それらの伏線を回収するという形で「試験のための勉強」と「頭がよくなる勉強」の解説を両立させたいと思います。

この本書全体の構成をもって仕掛けたカラクリは、ただ受動的に受け入れるだけでは面白くありません。せっかくですから、「探偵小説」を読むのと同様に、自分自身の頭を能動的に使って、仕掛けを思索しながら最後まで読み進めていただきたいと思います。そのようにしてエッセンスを身に付ければ、効果も大きく増すはずです。

最後に、次章以後に臨むにあたって、大きな流れが把握しやすいように、章立ての概略を記しておくことにします。

まず、第二章では「勉強法理論」と銘打って、「勉強法」の全体骨格を解説します。そこで、「勉強法」がどんな要素から構成されているかを抽出することにします。

そして、第三章～第十四章が、いわゆる「勉強法」です。章数からもわかる通り、本書のメイン部分になります。第二章で抽出した各要素に対応しながら、具体的に実践すべき勉強のイロハを解説していきます。

第十五章は、先ほど申し上げたように、メイン部分を扱う間に張っていた「頭がよくなる勉強」への伏線を回収します。ここまでで、本書で訴える「勉強法」が完了します。

ではビシっとしていきましょう！

勉強には、いわば「試験のための勉強」と「頭がよくなる勉強」がある。ただし、両者のエッセンスは根本的に同一のものである。
当面は、前者に標的を絞って解説していくが、そのストーリーの中で後者への伏線を張り、最後にそれを回収する。

『第二章：勉強法理論』

＜勉強法の理論＞

いよいよ勉強法に入っていきます。さて、普通に「勉強法」と言われると、多くの方は「暗記法」などが真っ先に思い浮かぶと思います。しかし、そのような枝葉末節論にいきなり飛び付いてはいけません。まずは、大枠からしっかり紐解いていきます。

- 勉強法を表す理論式
- 勉強法の展望

〔勉強法を表す理論式〕

勉強に臨む際、「やる気はあるのだけれど、何をどう頑張っていいのかわからない」という方がしばしばいます。このような人にとっては、勉強法を構成する多くの要素がごちゃごちゃと一度にのしかかって、頭がパンクしてしまっているのです。そこで、勉強に必要とされる各要素を、相互の関連性を明確にしながらリストアップすることにしましょう。

ここで登場するのが、本書オリジナルの**「勉強法を表す理論式」**です。これによって、整然と全体像の把握ができるはずです。

$$\frac{\text{勉強量}}{\text{意志×スペック×手法}} = \text{時間}$$

それでは、この式がどのような意味を持つか考えていきます。

式を考えるとき、「距離÷速さ＝時間」の関係を思い出せば、わかりやすくなります。例えば、100km の距離を時速 50km の車で移動するには、2 時間かかるという関係式です。もし、時速 25km の車であれば 4 時間かかります。先の式では、もう少し複雑な形をしていますが、基本骨格は同じです。「距離＝勉強量」、「速さ＝意志×スペック×手法」と相当させることができます。

例えば、ある学生 A 君が遠くない未来に B 学校の受験を控えているとします。現時点での A 君の実力が、B 学校に合格するのに必要な実力に到達していなければ、A 君はそれを埋めるに相応しい勉強量をこなさなければなりません。これが、いわば車で移動すべき「距離」のようなものです。

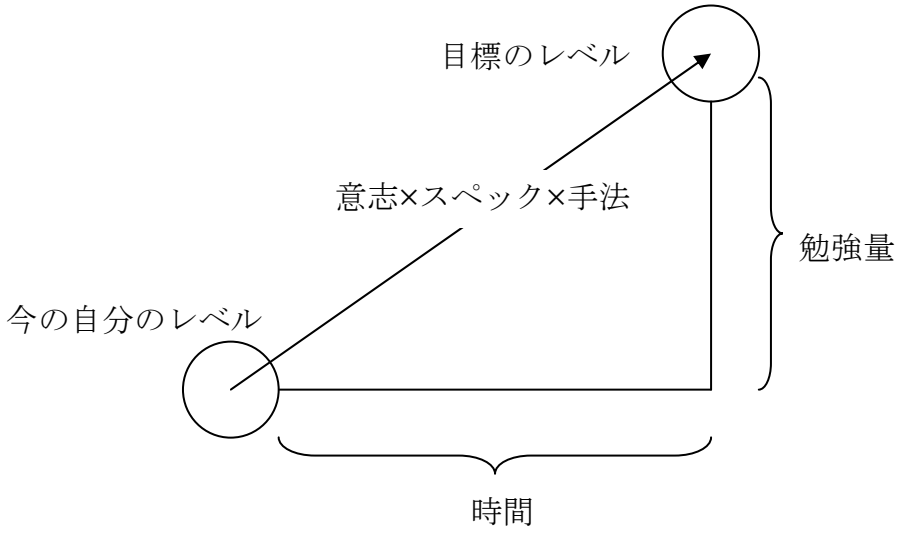
そして、「意志×スペック×手法」は、車の「速さ」をもう少し細かく分解すれば、概念がみえてきます。まず、どんな車をどんな人が運転しようと、「本人がスピードを出すつもりがあるかどうか」が影響を与えます。プロのドライバーが F1 カーに乗っていても、アクセルを全開に踏もうとしなければ、走りは遅いままです。これが「意志」になります。

次に、車の性能も当然影響します。F1 カーのほうがポンコツ車よりもスピードが出ます。これが、すなわち「スペック」で、言い換えると「才能や能力」に相当します。勉強でいえば、頭のよい人はスイスイと進みますが、そうではない人は進みが遅いということです。

最後に、運転の手法が優れているか否かも影響します。初心者の安全運転と、プロのレーシングドライバーの運転では、後者のほうが遥かにスピードを出すことができます。それが、「手法」に相当します。これは、勉強では、いわゆる「暗記法」などの各論的手法に当たります。どんなに頭がいい人も、効率のよい手法を取らなければ、その能力を存分に発揮できないことと同じです。

すると、残りの要素である「時間」も自動的に決まってきます。つまり、A 君がこなさなければならない勉強量を、A 君の勉強をこなす速さで割り算すれば、時間が計算されます。「A 君の意志・スペック・手法をもってすれば、B 学校に合格するには 1 年間かかる」といったように決まるわけです。

最後に、以上の内容のイメージ図を掲載しておきます。



勉強法をわかりやすく考えるため、各要素に分解し、それらの関連性を把握する。
その際、「距離÷速さ＝時間」と同じ関係の「勉強量÷（意志×スペック×手法）＝時間」という理論式を知っておくとよい。

〔勉強法の展望〕

前節で、勉強法を構成する種々の要素を掴むとともに、それらの関連性の大枠を知っていただけたと思います。そこで次の段階は、理論式中の要素について、各々を深く掘り下げていくことになります。

まず、第三章にて 「時間」から扱っていきます。「時間」について最初に検討するのは理由があります。それは、一言に「時間」といっても、その捉え方には 2 パターンあり、それによって理論式の利用法も若干異なってくるからです。勉強戦略を練る上では、これは重要な分岐点になります。

次に、第四章で「勉強量」を扱い、実際にこなすべき勉強がどのようなものかを考えます。例えば、「偏差値が 10 上がるまで勉強しなさい」と言われたって、具体的に何をしていいのかよくわかりません。それを、もっと踏み込んで考えようというわけです。

そして、第五章で「意志」、第六章で「スペック」を扱います。これらは、外部から云々説法したところで、そう簡単に変化するものではありません。しかし、正しい分析とそれに基づく心の準備は欠かすことができません。

最後に、第七章～第十四章が「手法」です。これが、いわゆる「暗記法」などを含む、実践的な方法論になります。多くの章数が割かれていることからわかる通り、勉強法のプロセスを、さらに細分化した角度や要素に分けながらまとめていきます。

本章にて、改めて肝に銘じておいていただきたいのは、**「手法」だけが「勉強法」なのではない**ということです。「暗記法」などの方法論が、確かに「勉強法」の最も重要な部分であることに異論はありません。実際、本書でもかなりの紙面をそれに割きます。しかし、それは勉強のプランを練る上では、あくまで一つの部分領域であるという認識でいなければなりません。

前述の理論式のごとく、大局観を持って勉強のトータルプランを立てようという意識を持っている人は、驚くほど少ないのが現実です。小学生や中学生では、まずほとんどいないと考えていいでしょう。高校生でも、ごく一握りの超優秀な学生に限られます。大学生～社会人になると増えてはきますが、やはり貧弱である感は否めません。是非、ここで自分の勉強を振り返ってみてください。大局観なしにぼんやりと教材に手を付けるばかりで、結局、時間が足りずに勉強が不完全なまま試験を迎えざるをえない･･･といったような人は星の数ほどいるはずです。

「距離÷速さ＝時間」が、解を一つしか持たない厳然たる数式であるのと同様に、勉強法における理論式にも「例外」や「奇跡」は存在しません。100km の距離を時速 50km では 1 時間で走れないのと同様に、理論式で矛盾の生じる勉強の仕方は 100%成功しないのです。

以後は、「勉強法の理論式」の各要素に章を割り当てながら、それぞれを掘り下げていく。それに先立ち、この理論式に従って大局的に勉強計画を練ることが、勉強の成功のためには一切の例外なく欠かせないということを、改めて肝に銘じておく。

『第三章：時間』

＜時間の分析＞

最初に分析していくのは、「時間」です。理論式の中では、以下の網掛け部分に相当します。

$$\frac{\text{勉強量}}{\text{意志×スペック×手法}} = \text{時間}$$

「時間」という概念は万国共通ですから、物質的な単位としてミスが起ることは、基本的にありえません。例えば、「カレンダーを見て、受験まであと 1 年あると思っていたら、実は半年しかなかった」などということは、通常考えられません。

しかし、個人が想定する時間感覚において**「見積もりを間違う」ということはありえます**。つまり、「1 年間で勉強は足りると思っていたら、実は不十分で、2 年間は必要だった」という誤りは、十分に考えられるわけです。

ですから、その辺のところに間違いのないよう、きちんと確認をする必要があります。

さて、理論式中の要素において「時間」を最初に扱う理由は、「時間」の捉え方に 2 パターンがあり、これが**勉強戦略を練る上での重要な分岐点**になるからです。

その 2 パターンとは、端的にまとめてしまえば、**第一に「所要時間」、そして第二に「持ち時間」**です。一口に「時間」と言っても、この二者では意味合いが全く異なってきます。

それでは、次節以後、各々の「時間」の概念についてみていくことにしましょう。

個人の時間感覚において「勉強時間の見積もりを誤る」ということは十分にありうる。 「時間」の捉え方には、「所要時間」と「持ち時間」の 2 パターンがあり、勉強戦略を練る上での重要な分岐点となる。

＜所要時間＞

まずは、「時間＝所要時間」と捉えるパターンを解説します。

- 本来のあり方
- マイペースが可能

〔本来のあり方〕

理論式における「時間」を「所要時間」とみなすということは、「これくらいの時間がかかるだろう」ということを、理論式から算出するというアプローチです。つまり、「距離÷速さ＝時間」の関係に置き換えれば、「100km の距離を時速 50km で走ると、何時間かかりますか？」という質問と同様です。

例えば、A 君が B 学校を目指している設定なら、「自分の今の実力を、B 学校に合格するために必要な実力まで伸ばすには、自分の意志・スペック・手法をもってすれば 1 年間かかるだろう」というように予測を立てるわけです。そうと決まれば、B 学校の受験日の 1 年前から勉強をスタートすれば、きっちりと間に合うことになります。

このような勉強戦略の決め方は、いうまでもなく理想的です。かつ、それが本来のあり方だともいえます。先のような、A 君の戦略決定の仕方に違和感を覚えた人はいらっしゃらないはずです。

ただし、理想と現実は違います。ここでは当然のように、A 君の「速さ」に相当する部分、すなわち「意志×スペック×手法」がわかっているという設定で、「所要時間」を算出しました。しかし、実際にはこう簡単にはいきません。というより、世の中のほとんどの人は、そのような自己分析はできていないと考えてください。それゆえ、もう 1 パターンの「持ち時間」という概念が出てくるわけです。

もちろん、数は非常に少ないながらも、「時間＝所要時間」というアプローチから勉強プランを決められる人も確かに存在します。それに、仮に今はそうではなくても、いずれこの段階に到達する人もいるでしょう。ですから、**全ての人が「これが理想形である」と知っておくことが重要**です。その中で、確実に実践できる自信がある人だけ、このアプローチを採用するようにしてください。逆に、現時点では難しいという人は、当面は別のアプローチの方を採用し、いつかこちらの理想形へと切り替えていくことを目論むようにしましょう。

自分の「意志×スペック×手法」という部分が把握できており、「所要時間」を算出する形で勉強戦略を決めるのが理想的である。 ただし、現実的にはこのアプローチを採用できる人は少ない。

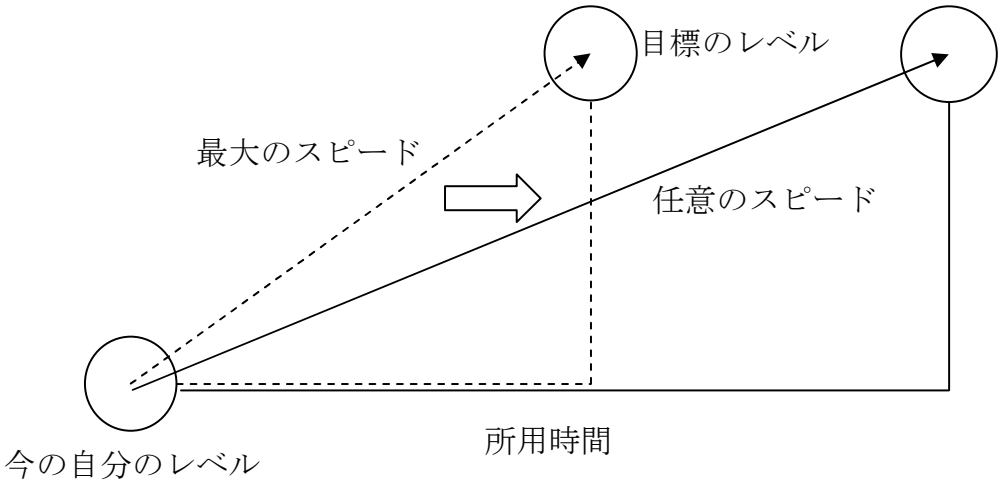
〔マイペースが可能〕

「時間＝所要時間」という戦略決定ができる人は多くありませんが、一度できるようになってしまえば、メリットは多くあります。その最大のものは、**高い自由度を持ってマイペースの勉強ができる**ということでしょう。自分の「意志×スペック×手法」を正確に把握できるのであれば、その限界値よりも遅いスピードで勉強をすることは、余裕でコントロールの範囲内であるはずです。

人生は常日頃から、何かを勉強する度に最大限の力を出し切らなければならないという決まりはありません。というか、それでは大半の人はくたびれてしまいます。つまり、「自分が辛くない、苦しくないペース（＝マイペース）で勉強するとしたら、どれだけ時間がかかるだろうか」という計算をすればよいのです。

例えば、「自分の最大限のスピードで半年間は必要だ」と予測しているとします。しかし、その半年間、常々フルスピードで勉強できるとは限りません。一端の学生なら、人付き合いもあるし、遊びもしたいし、サークル活動などもあるかもしれません。社会人だったら、有無をいわさず仕事が存在します。こういった条件下で、「では、それらの活動と両立しながら、無理のないペースで勉強するならどうなるか」と考えることになります。すると、「最大スピードの半分が妥当だろう」と思うのなら、1 年前（＝半年×2）から、コツコツと勉強を始めるというわけです。

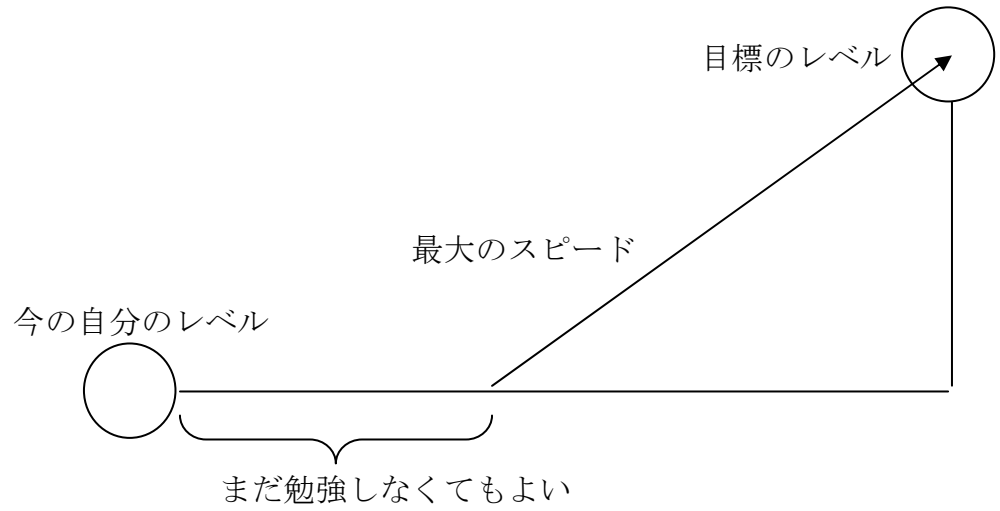
以下に参照図を示しておきます。



逆に、「いつまで溜めておけるか」、すなわち「どのくらいギリギリまで勉強しなくても、間に合わせることができるか」という発想で計画を立てることも可能です。

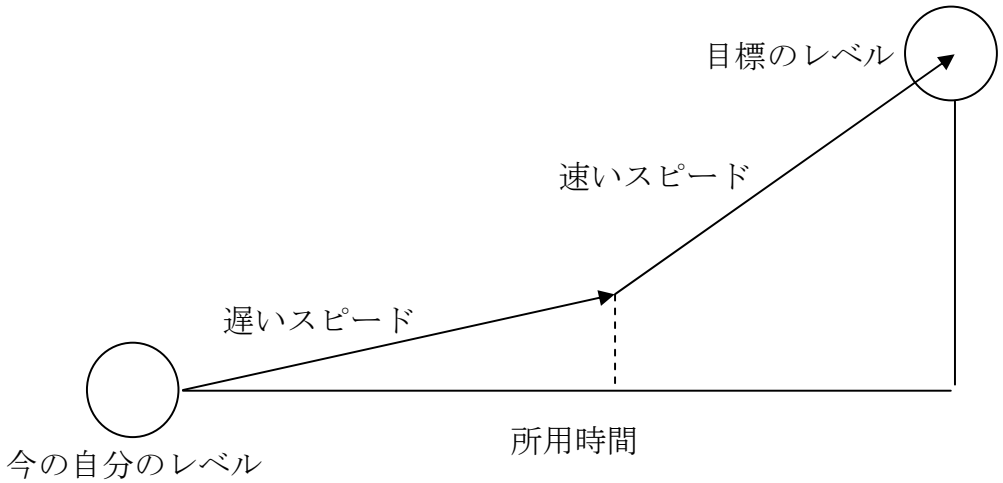
理屈は簡単です。理論式に従って、当該勉強量を自分の最大限のスピードで割り算すれば、所要時間が求められるわけですから、現時点でそれより多くの時間がある状態なら、「もっとサボれるな」とわかるわけです。別に、この「サボる」は悪い意味ではなくて、その他の科目の勉強とか、様々な活動時間に回すことができるということです。

以下に参照図を示しておきます。



さて、以上の二つの考え方は組み合わせることも自由自在です。例えば、「○月までには、ゆっくりしたペースで下地だけ作っておいて、□月からは本気モードで一気に実力を上げていこう」といったようなこともできるわけです。

同様に、参照図を示します。



これらの戦略的バリエーションは、皆さんは本能的に「それらしいもの」をやってしまっていることが多いかもしれません。

しかし本来、**自分の「意志×スペック×手法」がよくわかっていない場合、それはプラン失敗のリスクを伴う非常に危険なやり方**です。実際、過去の自分を省みれば、「『まだ大丈夫』と思ってのんびりしていたら、結局、最後は火の車になった」というケースが多いのではないでしょうか。正しい「時間＝所要時間」というアプローチは、本来そのようなミスとは無縁のものでなければなりません。

確かな自己分析に基づいて、意識的にこのような戦略を立てられることと、たまたま結

果的にそれらしくなってしまうことは、似て非なるものです。

「時間＝所要時間」というアプローチによる戦略決定をモノにしているなら、自由自在に計画を練って、いわゆる「マイペース」の勉強をすることができる。
ただし、これは「意志×スペック×手法」が不正確なまま、結果的に「それらしくなる」のとは似て非なるものである。

＜持ち時間＞

次に、「時間＝持ち時間」と捉える、より現実的なパターンを解説します。

- 現実的なあり方
- マイペースの愚

〔現実的なあり方〕

前節の「時間＝所要時間」という捉え方は理想的ですが、現実的にその戦略を取れる人は少ないと述べました。実のところ、自分の「意志×スペック×手法」を正確に把握できている人が極めて少ないのです。

なぜなら、「手法」はともかくとしても、「意志」や「スペック」が関わってくる以上、**少なくとも一度は、「頭も体も焼き焦げてしまうくらいに死力を尽くし、自分の勉強の限界をみた」という経験がなければ、これを把握することができない**からです。車に喩えれば、アクセルが床にベッタリくっつくまで踏み込んでみて、出せる最大のスピードを試してみなければなりません。人間には、「あなたの勉強の限界スピードはこれぐらいです」という取扱説明書などついていないのですから、一度はそうしてみないと本当の力を見極めることができないのです。

これを踏まえると、おそらくほとんどの人が、本当の意味で自分が出せる勉強スピードを把握できていないと思います。「自分の能力なんてこんなものだよ」と思っているものは、あらかたハズレだと考えてください。多くの場合、**人間は自分の浅はかな見積もりよりもずっとずっと大きなポテンシャルを秘めている**ものです。

これに当てはまる大部分の人達は、前節のような「理想形の戦略決定」を採用することはできません。その真似事をしても、十分な勉強スピードなど発揮される由もなく、必ずやベストよりも低いレベルで妥協することになるでしょう。

それでは、現実的にはどう勉強戦略を決定するのが妥当でしょうか。その答えが、「時間＝持ち時間」という考え方になります。

状況はこうです。A 君は、残念ながら自分の「意志×スペック×手法」に関しては正確に把握できていません。そんな A 君ですが、1 年後には受験を控えています。A 君は、名門校である B 学校を目指すことにしました。

この場合、勉強法の理論式において、先に「時間」が決定されています。つまり、A 君は 1 年後に有無を言わさず受験を控えているのですから、「時間＝持ち時間＝1 年」と自動的に決まってしまうのです。すると、「勉強量」と「持ち時間」の関係から、今度は「客観的に要求される勉強のスピード（＝意志×スペック×手法)」が算出されます。

ですから、A 君は、「意志×スペック×手法」の自己分析はできていないものの、「とりあえず精一杯頑張って、要求される勉強のスピードに必死に食らいついていき、B 学校を目指す」というスタンスをとることができます。そのペースを 1 年間守ることができれば、B 学校に合格できるし、そのペースから脱落すれば B 学校には不合格となり、他の滑り止め校で妥協するという結果になります。このように、**かつて「自分の限界をみた」という経験をしたことがなくても、擬似的に正しい勉強スピードをもって勉強プランの決定ができる**わけです。

よく考えてみると、**ほとんどの人は、このような現実策の適用対象**であるはずです。**本来、こちらの「時間＝持ち時間」というアプローチを採用すべきなのに、格好だけは「時間＝所要時間」の真似事をしてしまっているということが、多くの人が勉強を失敗する理由のうちの一つ**になっています。

もちろん、当面はこの現実的アプローチで勉強するようにして、その過程で「精一杯頑張る」のですから、自分の限界もみえてくるはずです。すると、それ以後の別の機会には理想形の戦略決定法に切り替えることができるでしょう。

現実的には、自分の「意志×スペック×手法」は正確に把握できていない人がほとんどである。この場合、「持ち時間」を先に決定し、そこから算出される「客観的に要求される勉強のスピード」に必死に食らいつく形で、全力を尽くして勉強をすることになる。 これにより、擬似的に正しい勉強スピードに基づいた勉強戦略を立てることができる。

〔マイペースの愚〕

前述したように、「時間＝所要時間」というアプローチを取れる人にとっては、「マイペース」の勉強をすることも問題ありませんでした。しかし、そうでない人にとっては、逆に「マイペースの愚」を指摘しておかなければなりません。平たく言えば、**「自分が心地よいと感じるスピードなんて遅いに決まっている」**ということです。

世の中には、勉強をする際に、しばしば「自分のペースでやらせてくれ」と主張する人がいます。この主張自体が頭ごなしに間違いだというのではありませんが、それに値するにはいくつかの条件をクリアしていなければなりません。

第一には、自分の「意志×スペック×手法」がわかっている人です。これは、もう説明不要でしょう。第二に、当人の「マイペース」が要求されるスピードよりも速い人です。

塾や学校のカリキュラム進行が遅すぎて、「こんな程度では生ぬるい。もっと速いペースで勝手にやらせろ！」というのなら、何も問題ありません。第三に、勉強時間に制限のない人です。最終的に試験があるわけではなく、自己を高めるために日頃から教養的な勉強をしている場合も、焦る必要は全くありません。

さて、お気づきの通り、多くの人は以上のいずれにも当てはまらないと思います。そして、そのような人が主張する「マイペース」は果たして十分に速いものでしょうか。答えは否です。手厳しく指摘させていただくと、概して「自分のペースでやらせてくれ」という人は、「要求されるスピード」が苦しいから、もっと遅いほうが心地よいからこそ、**「マイペース」という聞こえのよいフレーズをもって自分を正当化しようとしている**はずです。

つまり、一般的には、ずばり「マイペースでは遅い」のです。このような人達は「マイペース」という名目の下に、「こんなものだろう」という甘いスピードでしか勉強しません。ゆえに当然、勉強プランは破綻し、良い結果は得られにくくなってしまいます。すなわち、多年浪人とか、何度も試験に落ちるとか、滑り止めで妥協するとか、挙句には諦めるといった結末が典型的です。

「要求されるスピードが辛い、苦しい」という気持ちはよくわかります。その気持ちは勉強の得意不得意にかかわらず、皆にとって共通です。誰だって、息を切らすほど全力ダッシュをさせられるよりは、気持ちのよいジョギングを好みます。しかし、残念ながら、そのような感情論と自分が「目標を達成したい」という現実は、基本的に別次元のものです。「ダッシュしなければ、期間内にゴールできない」という状況なら、本人がジョギング好きであろうとなかろうと、血反吐を吐きながらでもダッシュするしか解決策はありません。しかも経験的には、本人が当初「辛い」と泣き言を漏らすようなペースであっても、諭しながら無理矢理それを続けさせていると、なんだかんだとついて来られるようになるものです。人間は、それくらいの底力なら余裕で秘めています。

ここで、「時間＝持ち時間」というアプローチで注目すべきは、客観的に「要求されるスピード」が算出されているということです。これがあることで、常に「今のこのペースで間に合うか？遅れているか？」というフィードバックがしやすくなります。いわば、**「ペースメーカー」のように利用できる**わけです。

客観的な「ペースメーカー」など気にせず、単に「とりあえず、全力を尽くすように心掛ければ同じことだ」という意見があるかもしれません。しかし、そうは簡単にいきません。残念ながら人間とは不思議な生き物で、そうした気の持ちようだと、まず間違いなく全力が出せないのです。徒競走をするとき、一人で走るよりも、足の速い人と一緒に走ってその人に必死に食らいつくほうが、タイムがアップすることが多いのと同じ理屈です。「全力スピード宣言」は立派ではありますが、いつのまにか形骸化し、単なるマイペースに成り下がってしまうのがほとんどでしょう。

「時間＝持ち時間」というアプローチは、大半の人に適用される「現実的なあり方」で

す。このようにすることで、「マイペースの愚」を防止することができ、正しい勉強戦略へと繋がるということを肝に銘じておいてください。

一般的に「マイペース」は遅く、目標の達成には不十分である。また、仮に「全力スピード」を心がけるとしても、それは通常形骸化してしまう。 そこで、理論式から客観的に算出されるスピードを、いわば「ペースメーカー」のように指標とすることが有効となる。

＜時間コントロールのコツ＞

「時間」に対する二つの捉え方の解説が終わりました。本章の最後に、一般的な時間コントロールのコツを挙げておくことにします。

- 明確に決定する
- 熟成期間 1/5 ルール

〔明確に決定する〕

何を明確に決定するのかというと、二つあります。

第一に、**「所要時間」と「持ち時間」のうち、どちらのアプローチを採用するか**ということです。せっかくここまで説明してきたのに、軽く読み流されてしまっては意味がありません。ここではっきりと自分の立ち位置を明確にしましょう。そして、少しでも自己分析に確信が持てないのなら、必ず後者に準じるようにしてください。

第二に、とりわけ「時間＝持ち時間」という捉え方をするときに当てはまりますが、**なるべく細かく具体的に「時間」を決定する**ということです。「だいたい、いつ頃」では不十分で、「〇年△月×日まで」というくらいに、なるべく厳密に期間を設定するのです。

そもそも、客観的な勉強のスピードを算出することが大切なので、ここでクリアカットに時間を決めなければ効果が半減してしまいます。**ゴール地点の日付を「だいたい」でしか決められないような人は、勉強も「だいたい」のつもりでしかやろうとしていない**に違いありません。例えば、ある大学生が来たる就職活動に備えて資格を取りたいと考えているとします。彼は、「在学中に〇資格を取りたいなぁ。取らなきゃなぁ」といったぼんやりした気持ちでいては、しばしば後手に回ってしまうでしょう。これを、「大学 3 年生の 7 月の試験日に〇資格に必ず合格する」というように明確に決定すれば、ぐっと実現性が高まるというわけです。

これは、例えば、英語資格のように何度でもチャンスがある試験でも、応用が利きます。漠然と断続的に受け続けるのではなく、「半年後の次回の試験で、必ず〇点以上取る」というように自分の中で決めれば、勉強計画により具体性を持たせることができます。

なお、「時間」を決めていくとき、別の視点から参考になるものがあります。それは、**「世間一般的に必要とされている常識的な時間」**です。例えば、「入学試験勉強には 1～2 年」とか、「○○資格には 1500 時間」というように、世間的に知られている「時間」の相場があるはずです。

ただし、これらは本人の一身上の都合によって、いくらでも不一致が起こりえます。本来的に、「所要時間」は本人の「意志」や「スペック」に大きく左右されますし、「持ち時間」は否応なしに基本的に外的要因によって決まるものだからです。世の中には、「○○資格に合格するには 1500 時間勉強すればよい」などという言葉を受けて、**時間を消費することばかりに気を取られ、肝心の実力が全く伸びていない人がざらにいます**が、これだけは避けなければなりません。例えば、同じ「1 時間の勉強」と言ったって、人によってその密度には雲泥の差があるのですから、こうした基準は信用ならないのです。

その一方、そのような「常識的な時間」にはある程度近い設定でないと、さすがに非現実的になってしまうことも事実です。「大学受験を 1 ヶ月間で」とか「超難関資格を 2 ヶ月で」などと言い出したら、明らかな「ホラ吹き」で終わってしまいます。

ですから、**「常識的な時間」は一つの「目安」として有効活用するのが丁度よい**でしょう。自分の「所要時間」や「持ち時間」と、その外部情報を照らし合わせて、勉強計画に無茶がないかどうかの確認に用いるのです。例えば、「1 年間の大学受験勉強」という情報を元にすれば、高校 3 年生の 4 月の人なら 10 ヶ月ありますから、少し急がなければなりませんが、まぁ許容範囲内です。これが、既に高校 3 年生の 9 月まで来てしまっている人は、残り 5 ヶ月しかありませんから、かなり厳しい戦いを強いられるでしょう。

そこに誤差はいくらでも生じるので、絶対的な指標にすることはできません。しかし、このような一つの「目安」としてなら役に立つというわけです。

自分が、「所要時間」と「持ち時間」のどちらのアプローチを採用するのかを、明確に決定する。通常は、後者が推奨される。 また、漠然と「時間」を決めるのではなく、「本日から○年△月×日まで」というくらいに厳密にタイムリミットを決めるとよい。 なお、「時間」について考える際、「常識的に必要とされる時間」も一つの目安にはなる。

〔熟成期間 1/5 ルール〕

実は、これまで話を複雑にしないために伏せておいたことがあります。それは、**「余裕」という概念**です。

勉強法の理論式を「距離÷速さ＝時間」の関係に喩えてきましたが、この計算でいくと、「時間」ピッタリでもって勉強が完成するという考え方になっています。ここまでは、当然のようにその想定で話をしてきましたが、そこに改めて焦点を当ててみましょう。

さて、皆さんが考える最も理想形の勉強戦略とはどういったものでしょうか。それは、「試験日前日ギリギリで、ようやく勉強が完成する」というものではないと思います。おそらく、「余裕をもって試験に臨む」のが理想形であるはずです。

つまり、試験日よりもしばらく前に勉強自体は一通り完成していて、それ以後は全般的な復習をしたり、穴がないかの最終チェックをしたりする**「熟成期間」を経て、精神的にも実力的にも「余裕」を持つようにしたい**わけです。世間一般的にも「余裕をもって試験に臨むようにしなさい」ということはよく言われますし、皆さんも自身の体験を通じてそのほうがよいに決まっていると感じているはずです。

この考え方を「時間」の概念に織り込むならば、それは**期限ピッタリで終わらせる想定よりも若干短めに設定すべき**ということになります。つまり、例えば、本来なら 1 年でやるところを 10 ヶ月で完成させるつもりで、急ぎ足でやるということです。この場合、結果的に 2 ヶ月間の余り時間が生まれ、それを「熟成期間」として利用できます。

では、具体的にはどれくらいの「余裕」を持たせるべきなのでしょうか。この疑問に一つだけの正解はありません。なぜなら、「早ければ早いほどいい」に決まっているからです。つまり、「勉強は早くやってしまったほうがいいとはいうものの、実際どれくらい早くすればいいのか具体的にわからない」という問題に行き着くのです。

そこで本項では、それを解決するための目安を提示しておくことにします。それは、**「全体時間の約 1/5 を熟成期間として残す」**というものです。すなわち、もし全体で「時間」が 1 年の想定なのであれば、12 ヶ月÷5＝2.4 ヶ月ですから、だいたい 9 ヶ月～10 ヶ月までに一通り完成をさせて目処をつけ、残り時間を熟成期間に回すというわけです。

もちろん、これも経験的に導かれたものですから、絶対的な指標ではありません。しかし、具体的なケースに当てはめて想像してみれば、「まぁ確かにそれぐらいの余裕があれば十分そうだ」と思えるのではないでしょうか。

ただでさえ少ない「時間」がさらに切り詰められてしまうわけですから、人によっては非常に厳しく感じるかもしれません。その場合は、**決してこの問題に対して過敏にならなくて結構**です。なぜなら、これはあくまで「余裕」を持たせるための話だからです。

そもそも、「勉強戦略を期限ギリギリに全うする」ということができない人が大半だからこそ、これまでは「余裕」という概念を無視して話をしてきたのです。**まずは、ギリギリでもいいですから、しっかり期限内に計画を完了できることが最優先事項**です。

「時間」を考えるとき、期限ギリギリに間に合わせるのでなく、「余裕」を持たせた設定のほうがより優れている。 その場合、「全体時間の約 1/5 を熟成期間として残す」ということを目安にするとよい。

『第四章：勉強量』

＜勉強量の分析＞

次に分析していくのは、勉強量が具体的にどれくらいであるかということです。理論式の中では、以下の網掛け部分に相当します。

$$\frac{\text{勉強量}}{\text{意志×スペック×手法}} = \text{時間}$$

前章の「時間」と比較して、本章の「勉強量」は、その**見積もりを誤るケースが遥かに多いため、厳重な注意が必要**です。

まず、わかりやすい例で考えてみましょう。大学受験を目指す人が、「中学レベルの内容は完璧だ」といって満足していたらどうでしょうか。これは、明らかにまずいとわかるはずです。他の点でいくら優れていようと、「どれくらい勉強するのか」という目標を勘違いしたらどうしようもないのです。

このような極端な例を鼻で笑った方もいるかもしれませんが、現実は真逆です。例えば、何か教材を渡されて、内容を暗記するよう指示されたとき、勝手に「赤字や太字のところだけでいいや」とか、「ここは試験に出ないだろう」などと判断したりしていないでしょうか？もしくは、最初から 100%暗記することを放棄して、「80%くらい覚えられれば十分だろう」などと考えていないでしょうか。ほとんどの人は、多かれ少なかれ心当たりがあるはずです。

これがまさに、非常に危険な「自己判断でハードルを下げてしまった」という瞬間です。本質的には、中学レベルで満足している大学受験生と違いはありません。このように**勝手にハードルを下げてしまい、ハナから勝負になっていないという状況は、成績不振者の大半に当てはまる**といっても過言ではありません。経験的にも、外から眺めていて「その程度の勉強で〇〇試験に合格できるとでも思っているの？」と感じてしまう人は、山ほど存在します。逆に、成績優秀者とは、その「勉強量の見積もり」が総じて高く、これを目標に勉強する人であるともいえるのです。

正しい「勉強量」を知った上で努力して、それを達成できないのなら、仕方がありませんし、諦めもつきます。逆に、そこで意図せず道をはずしてしまっては、悔やんでも悔やみきれません。本来は、その分析力も含めて「実力」ということになるわけですが、せっかく本書を手にとったのですから、その点でつまずいてはいられません。

さて、本章ではその「勉強量」を正しく分析していくわけですが、当然、これは各個人の目標や、実力レベルによって千差万別のものです。ですから、例えば「司法試験で必要な勉強量」というように、限定的な領域の分析だけをここで行っても意味がありません。普遍的な勉強法として扱うべき内容は、如何なる状況でも必ず等しく通用する「原理原則」

や「セオリー」です。

その際、やはり重要なのは、信頼できる客観的な指標を用いることです。「とにかくたくさん、一生懸命勉強しなさい」と言われても、途方に暮れてしまうでしょう。そのような漠然とした概念ではなくて、きちんと目に見える形で「〇〇を、××程度までやり込む」というくらいまで明確にしてやりたいところです。

こういった視点で、次節以後を読み進めていってください。

「勉強量」は非常に見積もりを誤りやすい。成績不振者の大半には、これが当てはまっている。よって、その分析には厳重な注意を払わなければならない。

＜勉強量の決定＞

さっそく、勉強の「量」を決定していくことにしましょう。

- 教材単位で決める
- 隅から隅まで
- 量決定のお作法 1
- 量決定のお作法 2

〔教材単位で決める〕

前節で述べた通り、客観的で信頼できる指標で考える必要があります。例えば、「たくさん」と言われても、どれくらいの量で「たくさん」と感じるかは大幅な個人差がありますから、話になりません。

そこで推奨するのは、**抽象的な「勉強量」を、物質的な「教材単位」で決める**ということです。「教材」という「物」を具体的に指定して、「この教材をやる」と決めてしまえば、誤差もありませんし、達成目標も明確になります。

問題は、どのように教材を選ぶかです。ここで下手をすると、やはり個人差が現れ、見積もりのミスによる脱落者が出てしまいます。まずは、教材選択を失敗しているケースからみてみましょう。

模式的に、試験の対象となる勉強範囲と、ある教材 1 冊がカバーする勉強範囲を棒で表します。すると、勉強量が正しく決められていない人には、大きく分けて二つのパターンがあります。

一つ目は、そもそも教材の数が不足しているパターンです。